

ján az erőszak okozta lelki sérülések évekkal azután is megmaradnak, hogy az esetleges testi sebek már begyógyultak.

## 6. AZ ERŐSZAK LELKI HATÁSAI

A szexuális erőszak olyan bűncselekmény, amely során az elkövető a másik fölötti hatalmát demonstrálja, és súlyosan megalázza áldozatát. Az áldozat rendszerint azt éli át, hogy az ő akarata egyáltalán nem számít, és képtelen befolyásolni a történéseket. Erős félelem és tehetetlenségérzés önti el, gyakran halálfélelmet él át. Sérülékenynek és gyengének érzi magát, úgy gondolja, hogy nem ura többé a saját életének, és teljesen elveszítheti a bizalmát az emberekben.

Az esetek jelentős részében PTSD, azaz poszttraumás stressz-szindróma alakul ki az áldozatoknál, melynek fő tünetei:

- **Emléketörések:** képszerű, a traumatikus esemény egy-egy részletét magukba foglaló töredékes emlékevilanások. Legtöbbször a traumára emlékeztető ingerek váltják ki (pl. illatok, szagok, hangok, arckifejezések, érzések, fizikai érzetek vagy a traumatikus élményre emlékeztető szituáció). Az emléketörések különösen kínzóak lehetnek amiatt, hogy kontrollálhatatlannak tűnnek, és sokszor látszólag a semmiből törnek rá a PTSD-ben szenvedőre. A rémálmok is ide tartoznak.
- **Hiperarousal, azaz felfokozott készenléti állapot;** jelei: gyakori megriadás a legkisebb zajra is, szívdobogásérzés, légzési nehézségek, nyugtalanság, alvászavarok, fokozott éberség, koncentrációs nehézségek.
- **Beszűkülés vagy elkerülés:** beszűkült tudatállapot és mozgástér. Jellemző a traumára emlékeztető helyzetek, helyek, tevékenységek kerülése; a társas kapcsolatokból való visszavonulás; az érzelmi élet elszegényedése, belső üresség, „halottság” érzése; alkohol-, drog- vagy gyógyszerfüggőség (a szerek használatának célja az elviselhetetlen érzelmek tompítása, szabadulás az emléketörésektől); az önkárosító, önpusztító, önbüntető viselkedés; valamint a disszociáció, azaz letompult érzékelés, testen kívüliség érzése, az emlék leválasztása az érzelmekről, illetve az érzelmek leválasztása az emlékekről.

Акár traumatizálta Önt az erőszak – és a fenti a tünetektől szenved –, akár nem, joga van hozzá, hogy erőszak túlélőjeként kezeljék, és higgyenek Önnek!

A gyógyulás első lépése lehet a kontroll érzésének visszaszerzése. Ennek alapvető módja, hogy olyan döntéseket hoz, melyek valóban az Ön szándékait tükrözik. Szexuális erőszak esetén az első ilyen lehet például, hogy eldönti: tesz-e feljelentést vagy sem.

Amennyiben professzionális segítséget keres, fontos, hogy jól válasszon szakembert. Egy jó pszichológus vagy pszichiáter soha nem Önt hibáztatja az erőszakért; hisz Önnek, nem becsüli le az Ön tapasztalatait vagy a fájdalmat, amit átélt; és rendelkezik tudással (vagy kész információkat szerezni) arról, hogyan lehet hatékonyan segíteni az erőszak túlélőit.

### AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK

Herman, Judith Lewis: *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig.* Budapest, Háttér Kiadó – NANE Egyesület, 2011.

Forward, Susan: *Mérgező szülők. Hogyan szabaduljunk meg fájdalmas örökséginktől, és nyerjük vissza életünket?* Budapest, Háttér Kiadó, 2000.

### AJÁNLOTT HONLAPOK

[www.nane.hu](http://www.nane.hu) • [www.facebook.com/NANEegyesulet](http://www.facebook.com/NANEegyesulet)  
[www.patent.org.hu](http://www.patent.org.hu) • [www.facebook.com/patent.egyesulet](http://www.facebook.com/patent.egyesulet)  
[www.nokjoga.hu](http://www.nokjoga.hu)  
[www.muszajmunkacsoport.hu](http://www.muszajmunkacsoport.hu)

### SEGÉLVONAL BÁNTALMAZOTT NŐKNEK ÉS GYEREKEKNEK, SZEXUÁLIS ERŐSZAK ÁLDOZATAINAK:

**06-80-505-101**

hétfő, kedd, csütörtök, péntek 18.00–22.00, szerda 12:00–14:00  
(ingyenesen hívható)

Kiadja a NANE  
(Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen) Egyesület  
1447 Budapest, Pf. 502.

[www.nane.hu](http://www.nane.hu) • e-mail: [info@nane.hu](mailto:info@nane.hu)

Ez a szórólap az EGT/Norvég Civil Támogatási Alap támogatásával készült 2014-ben.

Szabadon fénymásolható!



# SZEXUÁLIS ERŐSZAK

ALAPINFORMÁCIÓK  
ÁLDOZATOKNAK

NANE  
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT  
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET

**KERET**  
K O A L Í C I Ó  
A SZEXUÁLIS ERŐSZAK ELLEN

Szexuális erőszakról akkor beszélünk, ha valakit erőszakkal, kényszerrel, manipulációval vagy beleegyezésre nem képes állapotával (melyet okozhat például fogyatékoság vagy valamilyen szerhatás) visszaélve bármilyen általa nem akart szexuális cselekvésbe vonnak. Senkinek nincs joga ilyet tenni mással, a felelősség mindig az elkövetőé, sosem az áldozaté.

**Ha szexuális erőszakot követtek el Ön ellen, joga van az igazságszolgáltatáshoz, védelemhez és támogatáshoz!**

### 1. MELYEK A LEGFONTOSABB TEENDŐK, HA TÁMADÁS ÉRTE?

- Keressen egy biztonságos helyet.
- Hívja a rendőrséget vagy a mentőket. Ők jó esetben igazságügyi orvosszakértőhöz irányítják Önt, de ha mégsem, akkor is igyekezzen igazságügyi szakértőhöz eljutni, mert az egyszerű nőgyógyász által készített véleményt a bíróság nem szakvéleményként fogadja el, csak okiratként. (Az igazságügyi orvosszakértők listáját megtalálja az Igazságügyi Minisztérium honlapján.)
- Ne hozza rendbe magát: ne zuhanyozzon le, ne fürödjön meg, ne mossa meg a kezét vagy a fogát, ne menjen WC-re. Ne öltözzön át, és ne semmisítse meg a ruháit, ne takarítsa ki az erőszak helyszínét. Lehet, hogy nehéz lesz mindezeket megállni, de fontos bizonyítékokat őrizhet meg így.
- Beszéljen valakivel (lehetőleg személyesen), akiben megbíthat, például egy családtagjával vagy egy barátjával, vagy hívja az erre szolgáló segélyvonalat. (A KERET Koalíció szexuális erőszak-segélyvonalának telefonszáma 06-40-630-006, hívható: hétfő 10–14, szerda 14–18, péntek 10–14.)

### 2. MIÉRT FONTOS, HOGY MINÉL HAMARABB KAPCSOLATBA LÉPJEN A MEGFELELŐ ORVOSSAL?

- Azért, hogy az orvos megállapítsa, nem sérült-e meg. A támadást követően az áldozat gyakran sokkos állapotban van, és nincs tudatában a saját sérüléseinek, nem érez fájdalmat.
- Azért, hogy megbizonyosodjon róla, hogy nem kapott-e el valamilyen szexuális úton terjedő betegséget. Ez az első lépés a teste feletti kontroll visszaszerzésében.
- Azért, hogy egy esetleges terhesség kialakulását meg lehessen előzni, sürgősségi fogamzásgátló tabletta segítségével.
- Azért, hogy bizonyítékokat lehessen gyűjteni a jövőbeli nyomozáshoz. Ezeket a bizonyítékokat a lehető leghamarabb be kell gyűjteni, mert nagyon gyorsan elvesznek a mindennapi tevékenységek során (evés, ivás, wc-használat, tisztálkodás).

### 3. NÉHÁNY FONTOS INFORMÁCIÓ A FELJELENTÉSRŐL

Ön az egyetlen, akinek joga és feladata eldönteni, hogy tesz-e feljelentést vagy sem!

A szexuális bűncselekmények miatt a büntetőeljárás feljelentésre, bejelentésre vagy a hatóságok észlelése nyomán indulhat. A szóban tett feljelentésről a hatóságnak jegyzőkönyvet kell készítenie. Az írásbeli feljelentést tértivevényes levél formájában kell elküldeni az illetékes rendőrkapitányságra vagy bíróságra. A szexuális bűncselekmények bizonyos fajtái magánindítványra üldözendők. Ez azt jelenti, hogy az állam a sértett „döntésétől” teszi függővé a büntetőeljárás lefolytatását. Mindez a gyakorlatban azt jelenti, hogy nem elég, ha a szexuális erőszakra tudomást szerző intézmény feljelentést vagy bejelentést tesz, az eljárás csak akkor indul meg, illetve akkor folytatódik, ha maga a sértett kifejezetten kéri az elkövető felelősségre vonását. Ha a sértett 14 éven aluli, akkor a törvényes képviselője vagy a gyámhatóság tehet feljelentést. A magánindítványnak nincsenek szigorú formai kellékei, de okvetlenül tartalmaznia kell a sértett azon nyilatkozatát, hogy kéri az elkövető büntetőjogi felelősségre vonását. A magánindítványt az esetet követő 30 napon belül kell benyújtani.

Egy bűncselekmény elévülési ideje a legfelsőbb büntetési tétellel esik egybe, de legalább 3 év. Így például a szexuális erőszak alapesete, mely 2–8 évig terjedő szabadságvesztéssel büntethető, 8 év alatt évül el, ugyanakkor a magánindítvány előterjesztésére ez esetben is csak 30 nap áll rendelkezésre. A súlyosabb eseteknél a magánindítvány nem feltétel, és ezeknél 10, illetve 15 év az elévülés ideje.

### 4. A RENDŐRSÉG KÖTELESSÉGEI, FELADATAI

A rendőrség köteles a bejelentéssel vagy feljelentéssel foglalkozni. Sajnos előfordul, hogy a rendőrök megpróbálják lebeszélni a sértettet a feljelentésről, nem tájékoztatják arról, hogy mit jelent pontosan a magánindítvány, vagy egyszerűen csak elutasítják a feljelentést. Fontos tudnia, hogy a rendőröknek ehhez egyáltalán nincsen joga. Amennyiben mégis azt tapasztalja, hogy az ügyeletes tiszt elzárkózik az intézkedéstől, kérje el nevét és szolgálati számát, hogy panaszt tudjon ellene tenni.

A rendőrök feladata, hogy minél több információt gyűjtsenek a bűncselekmény körülményeiről és az elkövető kilitéről. A kapott adatokat azonban nem használhatják arra, hogy ítélkezzenek a sértett fölött, annak magánéletével vagy életvezetésével kapcsolatban. Az rendben van, ha

rákérdeznek a részletekre, az azonban nem, ha „csámcsognak” rajta, vagy oda nem illő, sértő megjegyzéseket tesznek. Ha ilyesmit tapasztal, lehetőleg azonnal utasítsa vissza, és tegyen írásban is panaszt.

Miután a rendőr felvette a vallomását, mindenképpen olvassa el, és csak akkor írja alá, ha egyetért vele. Ha úgy találja, hogy nem megfelelő a szóhasználat, a fogalmazás, vagy kimaradt egy Ön szerint lényeges részlet, akkor kérje a feljelentés átfogalmazását. Amennyiben Ön kéri, a vallomásának egyes részleteit szó szerint kell jegyzőkönyvbe venni.

### 5. A LEGFONTOSABB TÉNYEK A SEXUÁLIS ERŐSZAKRÓL

- Az Európai Unió Alapjogi Ügynökségének 2014-ben nyilvánosságra hozott reprezentatív kutatási adatai szerint Magyarországon a nők 7 százaléka szenvedett már el szexuális erőszakot partnerétől, 3 százalékuk pedig olyan személytől, aki nem a partnere volt.
- Senki sem „provokálja ki” a viselkedésével, hogy meg erőszakolják – ugyanúgy, ahogy senki sem provokálja ki, hogy kirabolják, akkor sem, ha mondjuk pénztárcát hord magánál. A nemi erőszak mindig az elkövető felelőssége, nem az áldozaté.
- A szexuális erőszak leggyakrabban nem sötét sikátorokban történik, és nem idegen követi el. Az esetek többsége az áldozat által ismert helyen (pl. az otthonában) történik. Az elkövető általában olyan személy, akit az áldozat ismer, például partner, rokon, barát, ismerős.
- A párkapcsolaton, házasságon belüli szexuális erőszakot is bünteti a törvény. Senkinek sem kötelessége kielégíteni a partnerét. Ha valamelyik fél nem adta a teljes, önkéntes, határozott beleegyezését, szexuális erőszakról beszélünk a résztvevők kapcsolatától függetlenül.
- Az elkövetők nem az öltözék alapján választanak áldozatot, az erőszakot nem a hirtelen fellángoló szexuális vágy szüli; az esetek nagy részében az erőszak legalább valamilyen mértékben előre megtervezett. Minden nőnek joga van szabadon, tetszése szerint öltözködni és biztonságban élni.
- A legtöbb elkövető nem „pszichopata”, és nem lehet „kiszúrni” a tömegben. Az erőszaktevők általában teljesen hétköznapiak és normálisnak tűnnek, sokan köztük párkapcsolatban élnek, családjuk van. Lehetnek magas státuszú, képzett, befolyásos személyek is.
- A szexuális erőszakon nem lehet csak úgy túllépní: az esetek 72 százalékában poszttraumás stresszreakció alakul ki az áldozatoknál. Megfelelő szaksegítség hí-